

Cinquième art se recentre sur les actions de terrain

L'association Cinquième Art, présidée par Hayette El Manouche, compte 140 adhérents dont 75 % des Vendégières. Lors de l'assemblée générale, la structure a présenté ses bilans financiers détaillés des exercices de 2014.

Le week-end dernier, l'association Cinquième Art, présidée par Hayette El Manouche, a organisé son Assemblée générale à la salle Vendégière, avec la participation de nombreux invités.

Tous étaient réunis, élus et administrateurs, de plusieurs clubs, de plusieurs associations, de plusieurs partenaires et amis de l'association.



Hayette et autres élus et administrateurs.

Les réunions de l'assemblée ont été suivies d'un repas convivial.

VACANCES

Cinquième Art : des activités pour les kids cet été



Mercredi 23 juillet 2014

Du sport en ligne pour rester en forme

En cette période de confinement, Hayette El Manouche, directrice de l'association Cinquième Art, a mis en place des cours en ligne, sur le site www.cinquiemeart.com, pour les adhérentes et leurs enfants. L'objectif est de proposer de la vie de l'association physique malgré la fermeture de l'école, de l'atelier et de la plage.

Un groupe de personnes qui se sont rencontrées pour la première fois grâce au soutien de l'association Cinquième Art, a été créé pour organiser des séances de fitness et faire découvrir le plaisir de la pratique du fitness physique malgré la fermeture de l'école.

Ce groupe de personnes qui ont des pathologies comme le diabète, l'arthrose et l'ostéoporose sont très heureux d'avoir à leur disposition ce programme.



Les adhérentes en parlent (suite)

- « On se retrouve enfin. Merci Hayette pour ta réactivité et ton implication »
- « Merci Hayette, pour ton investissement. Ce nous fait beaucoup de bien au moral et beaucoup de mal aux muscles ».
- « Merci Hayette. On en a vraiment besoin et encore plus en cette période ».
- « Tu es au top Hayette. Toujours là pour nous, nous faire bouger, transpirer ! Allez les filles, courage ».
- « Merci Hayette pour toutes tes vidéos. Sans toi, je crois que je déprimerais ».
- « Je viens de finir la séance renfo d'hier. Merci, ça me fait un bien fou ».
- « Je viens de faire 1h30 de défouloir en rentrant du boulot, grâce à toi, Hayette, car l'actualité me déprime. Merci ! »
- « Toujours d'une grande générosité et d'une belle bienveillance ».

MÉTROPOLE GRAND NANCY

Cinquième art : un atelier nutrition pour mieux manger

L'association Cinquième Art, active dans la ville de Nancy, a organisé un atelier nutrition destiné à combiner une activité sportive régulière à une alimentation équilibrée, sans sucre, sans gras et en apporté d'autres.

Le but de ce programme, la



MÉTROPOLE GRAND NANCY

Cinquième art reprend du service pour une remise en forme

Depuis la fermeture de l'école, l'association Cinquième Art a mis en place des cours en ligne pour les adhérentes et leurs enfants.

Pour continuer



MÉTROPOLE GRAND NANCY

Des cours en plus à la rentrée à Cinquième Art

Des cours en ligne pour les adhérentes et leurs enfants sont proposés pour les adhérentes et leurs enfants. Ces cours sont proposés pour les adhérentes et leurs enfants.

L'



MÉTROPOLE GRAND NANCY

23

Cinquième art : s'aérer et rompre l'isolement

La crise sanitaire et ses restrictions ont un impact assez sur la santé mentale de la population. Ainsi, de l'association Cinquième Art, Hayette El Manouche, présidente, a mis un point d'honneur à assurer des permanences de dialogue et des cours vidéos via Facebook.

C

es cours en ligne sont destinés pour rompre des émotions, décompression des tensions, renforcement musculaire et relaxation pour retrouver sa sérénité. Pour faire ça, il y a la possibilité d'intégrer Facebook. L'association Cinquième Art les invite à la rejoindre sur la page Cinquième Art, couvert et ouverte à tous les sports, dans le cadre de la fonction d'éducation sportive territoriale d'Hayette. La méthode de travail dédiée aux enfants, en situation d'isolement, ne laisse pas indifférent.

Le groupe WhatsApp est le plus important qui rassemble tous les adhérents. C'est à la fois un groupe où l'on discute de tout ce qui concerne



Des contacts essentiels via Facebook ou WhatsApp.

Il y a aussi un véritable soutien

et pour les enfants, c'est lorsque dans l'école les enfants chaque samedi sont heureux pour les adhérents à leur école. Un atelier sportif pour sensibiliser les enfants aux activités sportives et pour enseigner aux parents comment les éduquer à leur enfant.

Le groupe WhatsApp est le plus important qui rassemble tous les adhérents. C'est à la fois un groupe où l'on discute de tout ce qui concerne